

EL ESTRÉS COMO UN FACTOR DE RIESGO EN LA SALUD: ANÁLISIS DIFERENCIAL ENTRE DOCENTES DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS

Laura, V. Reyes Gómez, Darío Ibarra Zavala, María E. Rolanda Torres López y Rocío Selene Razo Sánchez

El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas

Resumen

Bajo una perspectiva biopsicosocial, esta investigación permitirá identificar niveles de estrés; factores de contextos exógenos y endógenos que influyen en la salud de los docentes de las universidades públicas y privadas del sistema escolarizado; las repercusiones en su desempeño académico y la promoción de estilos de vida saludables. La muestra incluyó 40 profesores de nivel superior, que contestaron un cuestionario de 51 reactivos, adaptado al MBI-Educators Survey (Maslach *et al*, 1996).

Los resultados muestran que variables como sexo, edad y estado civil, no son significativas. El hecho de realizar actividades de docencia los hace propensos a padecer estrés. Más del 50% califica el quehacer docente como generador de estrés. Así, la influencia de factores, como: horas frente al grupo, tipo de contrato, prestaciones, ambiente laboral, horas de desplazamiento a su trabajo, logro de alumnos, el contexto familiar, entre otros, son generadores de este padecimiento.

Palabras clave: estrés, profesor, factores estresores

Abstract

Under a biopsychosocial perspective this research will identify levels of stress, factors of exogenous and endogenous contexts that influence the health of teachers in public and private universities of the school system, the impact on their academic performance and promote healthy lifestyles. The sample included 40 top level teachers who answered a questionnaire of reagents 51 adapted to the MBI-Educators Survey (Maslach *et al*, 1996). The results show that variable such as sex, age, marital status are not significant, because the activities of teaching it makes them prone to suffer stress, more than 50% qualifies the teaching work as a generator of stress, the influence of factors such as; hours in front group, type of contract, benefits, work environment, hours of posting their work, achievement of students, family context, among others, are generators of this condition.

Keywords: stress, professor, factors stressors

Introducción

En algún momento de la vida el individuo experimenta sentimientos de tristeza, ansiedad, mal humor, insomnio, dolor de cabeza, gastritis y palpitar acelerado, síntomas asociados a la enfermedad denominada estrés, considerada un trastorno mental cuando provoca comportamientos sociales

desajustados y malestar persistente en el tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 1990) en un análisis de la situación actual de la salud de los trabajadores, reconocen al estrés como una de las enfermedades del presente siglo, que por las dimensiones que ha adquirido debe tratarse como un problema de salud pública. Señalan que es prioritario desarrollar entornos laborales saludables, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, a la motivación laboral, al espíritu y satisfacción en el trabajo, así como a la calidad de vida en general.

En este contexto y ante el aumento en los índices de estrés laboral en el mundo, La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1993) muestra gran preocupación ante esta problemática, que plantea desafíos que deben ser atendidos con oportunidad, tanto por los gobiernos como por los empleadores y sindicatos. Además señala la importancia de identificar los factores estresores, aun cuando afectan de manera diferente a cada individuo. Este problema es señalado como una de las principales causas de abandono de la profesión.

Los factores estresores o también denominados factores psicosociales, son definidos como los elementos internos que afectan la relación de la persona con su grupo y cuya presencia o ausencia puede producir un daño en el equilibrio psicológico del individuo (OIT, 1984). Tratar de precisar cuáles son los factores psicosociales que más afectan al maestro no es sencillo, pues investigaciones sobre el tema no los puntualizan (Pando *et al.*, 2006)

Sin duda el estado físico y psicológico del individuo influye en el suceso perturbador, así como también una variedad de condiciones ambientales, tanto positivas como negativas. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante la vida, que consista en acontecimientos con una connotación especial de amenaza o si el individuo no se está preparado física y psicológicamente para afrontarlos, podría dar lugar fácilmente a factores estresores.

No obstante lo anterior, aportaciones hechas por Zijlstra (2007) ponen énfasis en el impacto que tiene el estrés en el ausentismo laboral y la clasificación de las profesiones. Señala como de alto riesgo las tareas del maestro, el enfermero, el policía y el médico e indica que las bajas laborales ocasionadas por el estrés son causadas por situaciones inherentes al propio trabajo y no por incidentes estresantes ocasionales. Se ha analizado el peso de las estructuras sociales en el estrés y la calidad de vida, identificando la influencia de los cambios ocurridos en la sociedad en las últimas décadas, que han incrementado los índices de estrés. Zijlstra manifiesta además que puede haber desencadenantes de estrés laboral de tipo demográfico, socioeconómico y tecnológico, además de la globalización de la economía, que ha ocasionado una intensa competencia. El cambio de una sociedad eminentemente industrial a una de servicios, con rápidas

transformaciones tecnológicas que exigen al trabajador su persistente localización, reducen por ende su descanso real y pueden llevarlo a un acrecentamiento de sus niveles de estrés.

Así como las características genéticas y físicas, y los estilos de vida del trabajador pueden ser factores estresores, también el tipo de profesión que se ejerce influye considerablemente en la presencia de este padecimiento, como lo señala Zijlstra (2007). La docencia es una actividad ambivalente: hay profesores que viven la enseñanza con alegría y la convierten en el eje de su autorrealización personal. Piensan que cada hora de clase es una franca aventura, a la que acuden dispuestos a dar lo mejor de sí mismos. Al echar la vista atrás justifican el valor de su propia vida. Piensan que han ayudado a miles de alumnos a lo largo de varias generaciones, a ser mejores personas y a entender mejor el mundo que los rodea, haciéndolos más libres, más inteligentes, más críticos, más fuertes y más preparados para vivir una vida propia (Steve, Franco, 1995 y Vera, 2003).

En este sentido Kyriacou (2003) afirma que la docencia implica un desgaste físico considerable, pues hay que pasar mucho tiempo de pie, con posturas corporales inadecuadas. El cansancio puede aumentar la sensación de estrés y hacer a la persona más vulnerable, incluso refiere una serie de propuestas que ayudarían al docente a mantenerse físicamente en forma, para enfrentar las jornadas escolares más eficazmente. En esta profesión, a diferencia de otras, se trabaja con personas que poseen ideas, emociones y sentimientos diferentes, propios de cada individuo, lo que implica la aceptación de interrelaciones personales en las que las personas se someten a prueba, ya que poseen la capacidad de interrogar y elaborar juicios o pre-juicios de los docentes.

Por otra parte, desde la perspectiva del profesor, no siempre resulta fácil tomar decisiones sobre las personas. Hay ocasiones en que los profesores descubren que sus evaluaciones pueden afectar de manera importante el futuro de un alumno, lo que genera una de las fuentes de tensión permanentes en su quehacer, que se deriva entonces del carácter interpersonal del profesional, quien se obliga a asumir e integrar con equilibrio el juicio externo sobre su actuación en la enseñanza (Cox y Heames, 1999) (Steve, *op.cit.*, 2009).

Además, hoy por hoy los docentes tanto de nivel básico como del medio y superior de escuelas públicas y privadas, se encuentran en situaciones complejas y delicadas. Basta simplemente observar cómo en los medios de comunicación son responsabilizados de la problemática tan compleja de la educación, siéndoles atribuidos problemas diversos que surgen en el contexto escolar docente-alumno, como la baja asimilación de contenidos curriculares entre los estudiantes, la carencia de valores y las actitudes escabrosas de los jóvenes estudiantes, además de cuestiones de tipo social como violencia juvenil, adicciones, malos hábitos etcétera. Así, los cuestionamientos a los que se sujetan los profesionales de la educación, propicia en

ellos, personal y profesionalmente, agobio y desconcierto, con ciertas contradicciones en sus derechos y deberes, en el sentido de hasta dónde son culpables o responsables de la educación de la sociedad o parte de ésta (Steve, 2003). Por lo tanto es necesario que las autoridades educativas volteen la mirada hacia esta problemática, que repercute directa y negativamente en los resultados de la educación.

De acuerdo a lo que señalado por Balseiro (2010), el estrés laboral trastorna categóricamente el desarrollo del profesor, llegando incluso a causar un efecto colectivo, por el ausentismo, la desmoralización, el agobio, el agotamiento emocional, más que físico, la desilusión, el abandono de la responsabilidad profesional, la disminución de la calidad en el trabajo, la baja productividad y la pérdida de identidad institucional de manera crónica y cíclicamente agudizada.

El estrés laboral o síndrome de burnout, aun cuando parecieran conceptos distintos, se trata de realidades que no se pueden comprender distorsionadas una de la otra. Freudenberger (1974) describe el Burnout como una "sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada, resultado de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador", que sitúan las emociones y los sentimientos negativos en el contexto laboral. El autor afirma que el Burnout es el síndrome que produce la "adicción al trabajo", que provoca un desequilibrio productivo y, como consecuencia, la pérdida de la motivación.

Con una perspectiva tridimensional, Maslach y Jackson (1981) definen este síndrome en tres dimensiones:

- Agotamiento emocional, reflejado en cansancio físico y psicológico, que se manifiesta como la sensación de falta de recursos emocionales que embarga al trabajador, de que nada puede ofrecer a otras personas a nivel afectivo;
- La despersonalización, que se conoce como actitudes deshumanas, aisladas, negativas, frías, cínicas y duras, que da la persona a los beneficiarios de su propio trabajo, y
- Baja autoestima, como la falta de realización personal en su trabajo, abandono de logros personales y labores, con un rechazo de sí mismo.

Maslach y Jackson además exponen que existen profesionistas con altas expectativas de éxito personal, profesional y económico, y que el profesional que se dedica al trabajo de ayuda, como médicos, enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos, abogados y docentes, pertenecen a grupos de profesionista con altas expectativas de mejoramiento de la condición de vida de otros. Por ende son proclives al fracaso profesional, como consecuencia del estrés.

En este sentido, las consecuencias que puede producir el estrés laboral o síndrome de Burnout, referidas al aspecto laboral, son: disminución de la calidad del propio trabajo, ausentismo, cambio frecuente de trabajo, tardanzas, abandono antes de hora, escasa creatividad, desmotivación

para la superación, deterioro de las relaciones interpersonales, deficientes relaciones con los compañeros de trabajo, amigos y familiares, parva comunicación y dificultades para el trabajo en equipo (Buendía, 2001). Con respecto a la salud del trabajador, éste presenta fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas del sueño, desórdenes gastrointestinales y recrudecimiento de desórdenes médicos preexistentes, como diabetes, asma, dolor muscular, incremento en el consumo de cafeína, alcohol, drogas y otros (Maslach, 2009). Asimismo, López (2006) destaca estas ideas al señalar que la presencia de estrés profesional indica una relación directa del estrés laboral con el síndrome metabólico y sus consecuencias, como la diabetes, presión alta, colesterol alto, triglicéridos altos y obesidad, desencadenantes todos de enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio continuo de la función docente en ciertas condiciones, va creando una acumulación de sensación, así como un desgaste personal que puede conducir al estrés crónico y el comportamiento de cansancio emocional y, finalmente, el estado definido como agotado, quemado o síndrome burnout (Bronfenbrenner, 1979) citado por (Aris, 2009). Todo ello se presenta en un determinado entorno: la escuela, con sus peculiaridades y complejidades, que pueden generar sentimientos ambiguos y respuestas contradictorias y frustrantes (Abraham, 1984). Un aspecto que llama la atención es lo que años atrás la Organización Mundial de la Salud (OMS) predice con respecto a que la enfermedad mental sería la segunda causa de incapacidad laboral a partir de 2010.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar factores de riesgo causantes del estrés laboral, sus efectos en la salud y las repercusiones en el desempeño académico de los docentes que laboran en universidades públicas o privadas en el Estado de México.

Método

Participantes

La muestra fue de 40 docentes que mostraron disponibilidad e interés para contestar el instrumento. Los criterios de inclusión considerados, son los siguientes: docentes que imparten clases a nivel superior, tanto en instituciones públicas (50%) como privadas (50%) en sistemas escolarizados; docentes que laboraron en la Universidad del Valle de Toluca, el Instituto Universitario del Estado de México y la Universidad Siglo XXI; profesores de la Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl, perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de México, y maestros de la Universidad Autónoma Metropolitana, durante el segundo semestre del 2010. Todas son universidades localizadas en el Estado de México. Del grupo participante, el 55% son hombres y el 45% son mujeres, que fluctúan entre 26 y 64 años, siendo la media de 25 años de edad.

Procedimiento

La información de este estudio tiene como base los datos obtenidos mediante el cuestionario

de 51 reactivos del MBI-Educators Survey (Maslach et al. 1996), que se adaptó y complemento, dividido en cuatro grupos:

- El primero se integró por 10 ítems que miden los factores estresores y representan el conjunto de factores biopsicosociales, tanto externos como internos, que permiten visualizar posibles alteraciones en la salud de los docentes por motivos laborales y la repercusión en su desempeño académico.
- El segundo grupo lo constituyen 10 ítems que miden el desempeño académico. Se pretende observar la capacidad del docente para realizar eficiente y eficazmente su trabajo.
- El grupo tres considera 6 preguntas relacionadas con las condiciones laborales y el clima organizacional.
- El último grupo, con 5 reactivos de carácter demográfico, permite saber de qué manera influye esta información, tanto en los factores estresores como en los relacionados con el desempeño docente.

El cuestionario se entregó a los diferentes profesores. Una semana después se recogió con ayuda de dos alumnas de la licenciatura en Comercio Internacional.

Resultados

Se entrevistó a un total de 40 profesores, de los cuales 22 son hombres (55%) y 18 mujeres (45%), que fluctúan entre 26 y 64 años, siendo la media de 25. El 35% son solteros, el 47.5% casados, el 2.5% separados, el 5% en unión libre y 10% divorciados. El 30% son de tiempo completo, el 2.5% de medio tiempo, el 62% de asignatura y el 2.5% son técnicos académicos, y un porcentaje igual tiene otro tipo de contrato. Laboran en instituciones públicas el 57.5%, el 17.5% en privadas y un 10% en ambas. El ingreso mensual se obtuvo de un rango que oscila entre los \$1,500.00 y más de \$10,000.00, obteniéndose \$10,000.00 como ingreso promedio mensual (50%). Con respecto al grado de estudios, el 45% posee nivel de licenciatura, el 30% maestría, el 17.5% doctorado y un 3% alguna especialidad. Como principales áreas del saber se encuentran las de administración y economía con el 35%; seguidas de las sociales y humanidades con un 32.5%; un 27.5% físico matemáticas, y un 5% químico biológicas.

Asimismo, se determinó el nivel de estrés que presentan los profesores entrevistados, el cual se midió en tres niveles: estrés nivel bajo, nivel moderado y nivel alto. Con los siguientes resultados, el 42.5% de los profesores calificaron con nivel bajo; el 55% con nivel moderado, y sólo el 2.55 con nivel de estrés alto (ver tabla 1).

		Nivel de estrés			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nivel bajo	17	42.5	42.5	42.5
	Nivel moderado	22	55.0	55.0	97.5
	Nivel alto	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

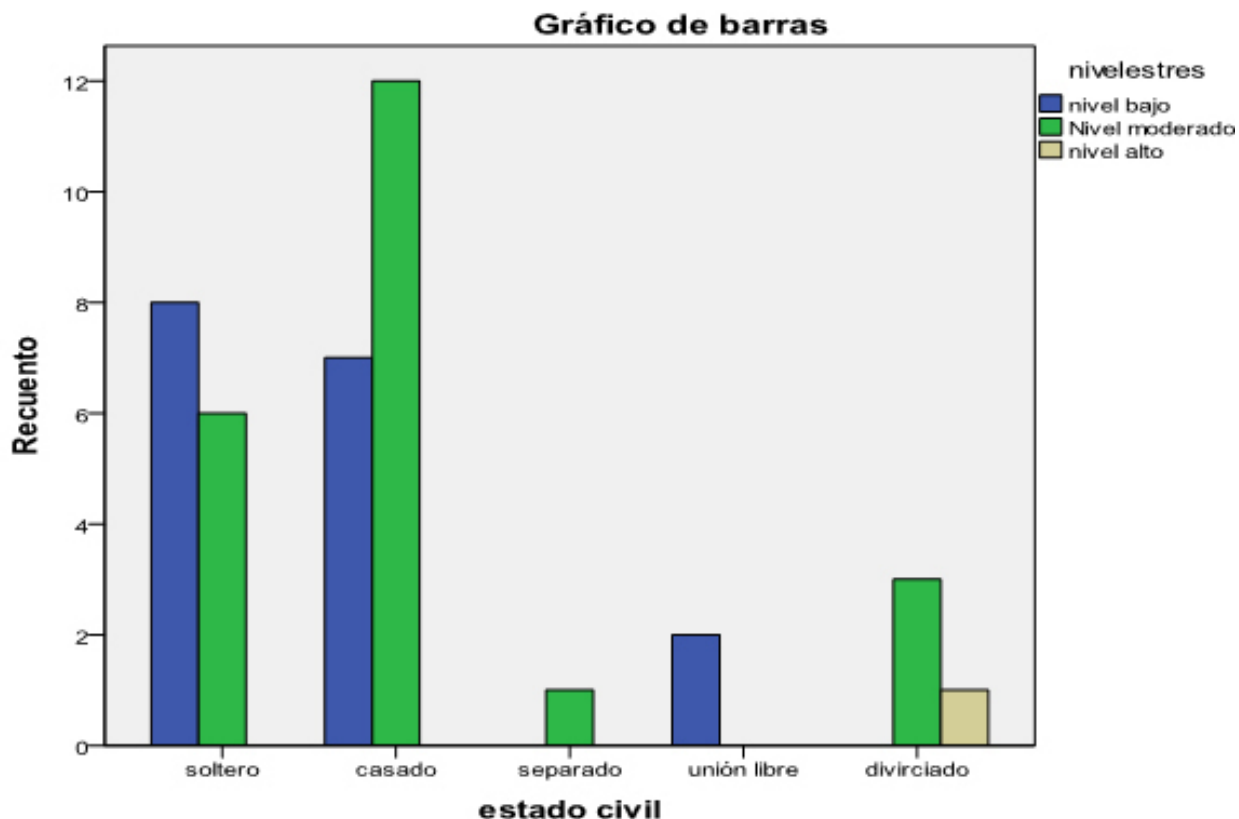
Se infiere que, si bien es cierto, los resultados a simple vista parecen no ser alarmantes, ya que sólo el 2.5% presenta alto nivel de estrés, siendo las siguientes dimensiones las de mayor relación con el padecimiento: la despersonalización del docente, la fatiga frecuente, la falta de interés en su labor docente, la discriminación y el deplorable clima organizacional, además de síntomas como insomnio, dolor de cabeza frecuente, problemas de digestión y la presencia de alguna enfermedad crónico degenerativa, relacionados todos con el padecimiento de algún tipo y nivel de estrés.

Como se dijo anteriormente, el estrés es un padecimiento que, si no se trata a tiempo, las repercusiones serían inclusive fatales. En la actualidad en México, pese a que se reconoce por el sector salud como una enfermedad que debe tratarse como un problema de salud pública por las dimensiones que ha alcanzado, la realidad es que no existen programas preventivos que ayuden a contrarrestarla. Asimismo, se desconoce el número de personas que sufren este padecimiento, por lo que se hace necesario profundizar más en investigaciones que permitan proporcionar a las autoridades los elementos necesarios para que se replanteen políticas en materia de salud y, sobre todo, en salud preventiva, porque si bien es cierto los modestos resultados obtenidos de esta investigación no son suficientes y exigen profundizar más en el tema, no obstante sería inaceptable soslayar el resultado de los 22 maestros que representan el 55% de la muestra, que manifestaron un nivel moderado de estrés, puesto que están a un paso adyacente de alcanzar un alto nivel de estrés con todas sus repercusiones.

Por otro lado, variables como edad, grado de estudios, horas frente a grupo, tener otro trabajo y fuente de ingresos, no calificaron como factor de riesgo. Sin embargo, la variable estado civil resulta ser un factor de riesgo, pues presentan un mayor grado de estrés los maestros casados: 64 % en un nivel moderado y un 35% de estrés bajo; los solteros un 42% moderado y un 57% bajo, sin embargo, del total de divorciados el 75% presenta nivel medio y el otro 25% nivel alto de estrés, dado que no se preguntaron condiciones de vida de su estado civil se desconoce qué factores influyan para que los profesores divorciados sean los más propensos a padecer estrés laboral.

Tabla de contingencia estado civil * nivelestres

			nivelestres			Total
			nivel bajo	Nivel moderado	nivel alto	
estado civil	soltero	Recuento	8	6	0	14
		% dentro de estado civil	57.1%	42.9%	.0%	100.0%
		% dentro de nivelestres	47.1%	27.3%	.0%	35.0%
		% del total	20.0%	15.0%	.0%	35.0%
casado	casado	Recuento	7	12	0	19
		% dentro de estado civil	36.8%	63.2%	.0%	100.0%
		% dentro de nivelestres	41.2%	54.5%	.0%	47.5%
		% del total	17.5%	30.0%	.0%	47.5%
separado	separado	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de estado civil	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		% dentro de nivelestres	.0%	4.5%	.0%	2.5%
		% del total	.0%	2.5%	.0%	2.5%
unión libre	unión libre	Recuento	2	0	0	2
		% dentro de estado civil	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% dentro de nivelestres	11.8%	.0%	.0%	5.0%
		% del total	5.0%	.0%	.0%	5.0%
divorciado	divorciado	Recuento	0	3	1	4
		% dentro de estado civil	.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% dentro de nivelestres	.0%	13.6%	100.0%	10.0%
		% del total	.0%	7.5%	2.5%	10.0%
Total	Total	Recuento	17	22	1	40
		% dentro de estado civil	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%
		% dentro de nivelestres	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% del total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%



Conclusiones

Como se observa en el análisis de los datos, es preciso profundizar mucho más en el tema, ya que muchos y diversos factores están presentes e influyen para que el trabajador de la docencia sea con facilidad un candidato perfecto a padecer el síndrome de burnout. Debido a que no hay resultados robustos que indiquen con exactitud qué factores son los que determinan el desarrollo del padecimiento, es conveniente continuar la indagación sobre el tema, sobre todo por la trascendencia de la figura del profesor en el desarrollo, no sólo de hombres y mujeres, que debe darse con el maestro y pese al maestro, sino también del propio país. Por lo tanto, no se debe olvidar que la docencia, como puesto de trabajo, obliga a la realización simultánea de innumerables actividades “de docencia”, que van desde el cuidado y el mantenimiento de la escuela, orden en su salón de clases, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos, entre otras, hasta mantener constantes relaciones con: padres de familia, autoridades, compañeros y alumnos, lo que implica un duro esfuerzo y una significativa carga psíquica en el trabajo (Aldrete, et al., 2003)

Además, otro tipo de condiciones identificadas con el trabajo del docente universitario, como la carga física que incluye muchas horas de sedentarismo; transporte de materiales académicos; viajes constantes; la sobrecarga mental requerida por los distintos trabajos a realizar en una actividad académica, y la cantidad de tiempo durante el cual una persona debe elevar las respuestas en su memoria, necesarias en los procesos cognitivos y las relaciones emocionales involucradas, así como los factores ambientales de iluminación, ruido físico y mental, y condiciones térmicas, que también pueden alterar el funcionamiento del sistema nervioso, que a mediano plazo generarán situaciones deficitarias en la vida de un profesor, en ocasiones difíciles de revertir (Caramés, 2001).

Finalmente la investigación reporta que el 100% de los profesores padece estrés y aún cuando el 42.5% sea de nivel bajo, requiere de cierto tipo de tratamiento y atención. Obviamente el 57.5 % es la población mayoritaria, con niveles de estrés medio y alto. Por lo tanto, los profesores universitarios que se desempeñan tanto en universidades públicas como privadas, sufren estrés en un porcentaje muy significativo.

Referencias bibliográficas

1. Abraham, A. (1984). *L'enseignant est une persone*. París, E.S.F. (traducido al castellano: (1984): *El enseñante también es una persona*. Barcelona: Gedigsa.
2. Aldrete, M, Pando, M, Aranda, C, Balcazar, N.(2003). Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara, investigación en salud, abril, año/vol. V, número 001 universidad de Guadalajara.
3. Aris, N. (2009). El síndrome de burnout en los docentes. *Revista electrónica journal of Research in educational Psychology* N0. 18. ISSN 1696-2095.
4. Balseiro, L. (2010). *El síndrome de Burnout. Como factor de riesgo laboral en el personal de enfermería* 1era. ed. México: Trillas.
5. Blanco, Steve., (1995). y Vera. (2003). *Análisis de la Situación Actual del Estrés en los Trabajadores*.
6. Buendía. J, Ramos, F. (2001). *Estrategias de afrontamiento saludables frente al estrés ocupacional*. Madrid: Ediciones Pirámides; 2001.
7. Caramés-Balo, R. (2001) *Causas del core of burnout del profesorado universitario*. VII Congreso Español de sociología en salamanca. 2001. URL: <http://WWW.ase.es>
8. Cox y Heames, (1999) *La formación de profesores: bases teóricas para el desarrollo de*

programas de formación inicial. Teacher training. Theoretical basis for the development of pre-service. Revista de Educación, 2009.

9. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (2005) 3ª edición.

Madrid: Organización Internacional del Trabajo.

10. Freudenberger, H. J. (1974) Staff burnout. Journal of Social issues, 30, 159-165.

11. Kyriacou, C. (2003). Antiestrés para profesores. Barcelona: Ediciones Octaedro.

12. López, D. "El estrés laboral duplica el riesgo de enfermedades" revista electrónica British Medical Journal, Estados Unidos 24 de enero de 2006.

13. Maslach, C. (2009) Comprendiendo el Burnout Ciencia & Trabajo número 32 abril 2009.

14. Maslach, C. El Síndrome de Burnout y el profesional de la educación. Revista ciencia y trabajo. CI pdfs 32.

15. Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout Journal of occupational Behaviour, 2, 99-113.

16. (OMS, 1990) Organización Mundial de la Salud. Análisis de la situación actual de la salud de los trabajadores.

17. (OPS, 1990) Organización Panamericana de la Salud. Análisis de la situación actual de la salud de los trabajadores.

18. (OIT, 1981). Organización Internacional del Trabajo. emploi et conditions de travail des enseignants. Geneva: Bureau International du Travail.

19. (OIT, 1984) Organización internacional del trabajo. Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención. Informe del Comité Mixto OIT/OMS; 1984.

20. Pando, M., Castañeda, J., Gregoris, M., Aguila, A., Ocampo, L., Navarrete, R. (2006) Factores psicosociales y síndrome de Burnout en docentes de la Universidad del Valle de Atemajac, Guadalajara, México. Salud en Tabasco, septiembre-diciembre, año/vol.12, número 003. Secretaría de Salud en tabasco.

21. Secretaría de Salud, Plan Nacional de Salud. PNS 2007-2012.

22. Steve, J. (2009). La formación de profesores; bases teóricas para el desarrollo de programas de formación inicial. Revista educación No.350. Septiembre-diciembre 2009, pp. 15-29.

23.Zijlstra, F. (2007). The Effect of Aggressive Versus Conventional Lipid-lowering Therapy on Markers of Inflammatory and Oxidative Stress. *Cardiovasc Drugs Ther.* 2007 April; 21(2): 91–97. Published online 2007 March 7. doi: 10.1007/s10557-007-6010-x